



Laura L. Smith und Charles H. Elliott

# Nicht mehr rauchen

für  
**dummies**<sup>®</sup>

Übersetzung aus dem Amerikanischen  
von Hartmut Strahl

WILEY-VCH  
WILEY-VCH GmbH

# **Nicht mehr rauchen für Dummies**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte  
bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2021

© 2021 Wiley-VCH GmbH, Weinheim

Original English language edition Stopping  
Smoking and Vaping for Dummies © 2020  
by John Wiley & Sons, Inc.

All rights reserved including the right of  
reproduction in whole or in part in any  
form. This translation published by  
arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen

Originalausgabe Stopping Smoking and Vaping for Dummies © 2020 by John Wiley & Sons, Inc.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John Wiley & Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © ronstik/[adobe.stock.com](https://www.adobe.stock.com)

Korrektur: Johanna Rupp, Wallstadt

Print ISBN: 978-3-527-71837-5

ePub ISBN: 978-3-527-83283-5

# Über die Autoren

---

**Laura L. Smith** arbeitet als klinische Psychologin mit Kindern und Erwachsenen, die unter Angststörungen leiden. **Charles H. Elliott** ist klinischer Psychologe und Dozent für Verhaltenstherapie. Er hat sich auf die Behandlung von Angststörungen und Panikattacken spezialisiert. Die beiden Autoren haben auch *Angstfrei leben für Dummies* und *Depressionen überwinden für Dummies* geschrieben.